


१ੴ वाहिगुरू जी की फतहि ॥




# शरीर अरोग्य कैसे हो?




सिख मिशनरी कालेज (रजि:)
लुधियाना

१ੴ वाहिगुरू जी की फतेह॥ 

# शरीर अरोग्य कैसे हो?




प्रकाशक


## सिख मिशनरी कॉलेज (रजिः)

1051, कूचा 14, फील्ड गंज, लुधियाना - 8 फोन : 663452
सब आफिस : A-143, फतहि नगंर, नई दिल्ली - 110 018
न्धर आफिस : W.G.-578, सुराज गंज, जालन्धर। फोन : 236947

# शरीर अरोग्य कैसे हो?

## (गेहूं की पौध के हरे पत्तों का प्रयोग)

श्री गुरू तेग बहादुर जी कहते हैं कि जिस प्रकार फूल के अंदर सुगंध होती है, पर इस का भिन्न रूप नहीं होता, या शीशे में जिस तरह अक्स होता है इसी प्रकार वाहिगुरू शरीर के अंदर निवास करते हैं चाहें इस का भिन्न अस्तित्व प्रतीत नहीं होता है।

'पुहप मधि जिउ बासु बसतु है मुकर माहि जैसे छाइ।।
तैसे ही हरि बसे निरंतरि घट ही खोजहु भाई ।।

भगत फरीद जी ने भी कहा है :

'वसी रबु हिआलीऔ जंगलु किआ ढूढेहि।।

श्री गुरू अमर दास जी ने इस विचार की पुष्टि इस प्रकार की है,

'मेरा प्रभु अंतरि बैठा वेखे ।।' और
'महल महि बैठे अगम अपार ।।' इसके अलावा
'अंदरि राजा तखतु है आपे करे निआउ ।।'

श्री गुरू अर्जुन देव जी और अधिक स्पष्ट करते हुए कहते हैं:

'मनु मंदरु तनु साजी बारि ।।
इस ही मधे बसतु अपार ।।
इस ही भीतरि सुणीअत साहु।।'

अर्थात् मन, मंदिर है जिस को शरीर की बाढ़ लगाकर रखा गया है । इस मंदिर में अनंत अमोलक वस्तुएं हैं और इसके भीतर ही शाह(वाहिगुरू) निवास करता है । ये सभी कथन गुरमत के इस सिद्धांत का आधार हैं कि प्रत्येक शरीर में वाहिगुरू का

---

अनुवादक : स. कुलबीर सिंघ, नई दिल्ली ।

निंवास है । वे भीतर आसन लगाये बैठे अदली राजा की भांति उस मनुष्य के अच्छे व बुरे कर्मों को देखते रहते हैं और **न्याय** आधारित निर्णय किये जाते हैं । श्री गुरू नानक देव जी, रामकली राग में अंकित बाणी में अंकित एक शबद में दिए गए इस विचार को और स्पष्ट करते हुए कहते हैं कि प्रत्येक हृदय में बसने वाला स्वरूप वही है जो बाहर भी हर स्थान पर मौजूद है । अथवा अंदर-बाहर जहां पर भी मैं देखता हूं, **वही प्रभु** दिखलाई देता है । यथा:

'जह जह देखा तह नरहरी ।।'

आपका फुर्मान इस प्रकार है :

**'जह भीतरि घट भीतरि बसिआ बाहरि काहे नाही ।।'**

इस विचार से यह स्पष्ट होता है कि जो स्वरूप, शक्ल या शरीर इन आंखों से हम देखते हैं, वह वाहिगुरू के ही शरीर हैं। यथा: **'जेता रूप काइआ तेरी'** अथवा वह प्रभु हर शरीर में बसता है। अत: जिस शरीर में वाहिगुरू ने अपना आसन लगाया हुआ है और वह उस आसन पर आसीन हुए हैं उस शरीर का सम्मान करना और उस के रख रखाव द्वारा उस को वाहिगुरू के निवास योग्य बनाये रखना, मनुष्य का परम धर्म बन जाता है । किसी बड़े व्यक्ति को अपने घर में लाना हो तो हम घर की सफाई व सजावट करके, घर को हर पक्ष से आने वाले मेहमान के रहने योग्य बनाते हैं । ऐसा करके ही हम उस मेहमान की खुशी प्राप्त कर सकते हैं । इसी प्रकार इस शरीर रूपी घर में *वाहिगुरू* का पक्का निवास है । उस की हर पक्ष से संभाल करना मनुष्य के लिए अत्यंत जरूरी हो जाता है । यदि शरीर स्वस्थ व साफ-सुथरा

नहीं और हर समय चिंता फिक्र, काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या और दुनियावी अप्राप्तियों के रंज में जलता रहता है या बीमारी के कारण पीड़ित रहता है या ऐसा शरीर *वाहिगुरू* का निवास स्थान किस तरह बन सकता है? शरीर का आशाओं-शंकाओं, बीमारियों, पीड़ा आदि से मुक्त होना व आरोग्य रहना, वाहिगुरू की समीपता व खुशी प्राप्त करना, एक साथ ही चलते हैं । दुखी और अशांत शरीर में *वाहिगुरू का निवास ऐसे ही है जैसे कोई कैदी* काल कोठड़ी में बंद होता है । बंदिश में रहने वाला मनुष्य अपने बंदीवान पर खुश नहीं रह सकता । जिस शरीर में वाहिगुरू ने आसन लगा कर बैठना है यदि वह शरीर ही दुखों व विकारों से ग्रसित है तो अति सुंदर बहार और *'सदा मन चाउ'* की कल्पना वाले वाहिगुरू को वह स्थान किस तरह अच्छा लग सकता है ! अत: मनुष्य के लिए आवश्यक है कि यदि उस के मन में वाहिगुरू के अस्तित्व का राई मात्र भी है, और वह उस का सम्मान करता है, तो वह अपने हृदय को विकारी वासना और अशांत करने वाले संकल्पों-विकल्पों से अस्पृश व शरीर को निरोग रखे । शरीर के रोगी रहने का कारण भी अक्सर मंद वासनाएं और मंदकर्म ही होते हैं । गुरू जी कहते हैं :

**'खसमु विसारि कीए रस भोग ।। तां तनि उठि खलोऐ रोग ।।'**

मनुष्य उन सभी प्रकार के भोग-विलास के लिए जो काम, क्रोध, लोभ आदि से उत्पन्न होते हैं, उस की कामनाओं का परिणाम होते हैं, और वे बाद में उस के शरीर को रोगी बना देते हैं । इन सब के लिए मनुष्य स्वयं जिम्मेवार होता है । इसके अतिरिक्त बहुत सी और साधारण बातें हैं जिन की लापरवाही हो जाने से शरीर अरोग नहीं रह पाता ।

यहां पर एक बात और स्पष्ट कर देना उचित होगा कि उक्त सारे कथन के बावजूद जो लोग शरीर को वाहिगुरू का निवास स्थल नहीं मानते वे भी यह तो जरूर मानेंगे कि हर शरीर के अंदर कोई ऐसी सत्ता है जो इस को जिंदा रखती है । इसको हम प्राण कहते हैं । प्राणों द्वारा ही जान व जहान है । यह नहीं तो कुछ भी नहीं । इसके बिना मनुष्य मिट्टी की गांठ ही है । वैसे गुरू जी के कथनानुसार शरीर को जिंदा रखने वाली सत्ता - जिसे प्राण कहें, जीवन कहें या आत्मा, रूह या सोल - वह वाहिगुरू ही है । गुरू जी ने वाहिगुरू के लिए *'सरबात्तम'* और *'सरबंप्राणं'* शब्दों का प्रयोग किया है अथवा सभी शरीरों में कथित प्राण सत्ता वाहिगुरू ही है । हर दशा में प्राणों के अस्तित्व से इनकार नहीं किया जा सकता । शरीर के अंदर उठाए गये संकल्प-विकल्प आशाएं और शंकाएं मनुष्य को दुखी करते हैं, वह सब महसूस करने वाला कौन है ? प्राण ! इस से भी यही सिद्ध होता है कि शारीरिक तथा मानसिक दुख सुख को भोगनेवाला, शरीर के अंदर ही बैठा होता है, उस को प्राण कहें या परमेश्वर, आत्मा कहें या परमात्मा । प्राण आत्मा या परमात्मा तब ही खुश, शांत व सुखी हो सकता है यदि मनुष्य शारीरिक व मानसिक तौर पर सुखी हो ।

श्री गुरू नानक देव जी का फर्मान है :

**'पूरे का कीआ सभ किछु पूरा घटि वधि किछु नाही।।'**

वाहिगुरू की रचना हर पक्ष से संपूर्ण है । उस ने विशाल कुदरत की सृजना करके पवन व पानी, अग्नि, धरती, जीव जंतु, मनुष्य आदि सब को इस में अपने-अपने स्थान पर टिकाया हुआ है

और हर उपज की अपनी अपनी जिम्मेवारियां व खानपान के साधन निश्चित कर रखे हैं । इनको अनुशासनबद्ध तरीके से व्यवहार में लाने पर कुदरत में सुख शांति रह सकती है । मनुष्य को अन्य सारी उपज सरदारी पर रखने का सम्मान प्राप्त है क्योंकि उस को वाहिगुरू ने एक ऐसी शक्ति प्रदान की है जो किसी और के पास नहीं है । इस शक्ति के फलस्वरूप मनुष्य सभी पर हावी है, बल्कि इसने उस शक्ति का प्रयोग करके अपने आप को और अधिक बलवान कर लिया है और दिनो दिन नयी सार्मथ्य प्राप्त करता जा रहा है । उसका ऐसा करना बहुत मुबारक है, पर इस की बहुत सी खोजों और उन से प्राप्त हुई सत्ता, इस के अपने लिए ही हानि व दुखों का कारण बन रही है जिस को जानते हुए भी उस पर प्रतिबंद लगाने से यह संकोच कर रहा है ।

मनुष्य जीवन की प्राथमिक जरूरतों यथा खान-पान, पहनने व अन्य दुनियावी पदार्थ भोगने संबंधी भी कुदरत ने कुछ विशेष नियम बनाये हुए हैं जिनके अनुसार चलने से ही मनुष्य सुखी व शांत चित्त रह सकता है । परंतु मनुष्य ने अपनी खोजों के द्वारा इन मौलिक नियमों में परिवर्तन कर लिए हैं जो कुदरत के अनुकूल न होने के कारण इस का शरीर निरोग व हृदय शांत नहीं रहता । गुरू नानक देव जी ने इस बारे में उपदेश देते हुए कहा है :

(१) बाबा होरु खाणा खुसी खुआरु ।।
जितु खाधै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार।।
(२) बाबा होरु पैनणु खुसी खुआरु ।।
जितु पैधे तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ।।

(३) बाबा होरु चड़णा खुसी खुआरु ।।
जितु चड़िऐ तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ।।
(४) बाबा होरु सउणा खुसी खुआरु ।।
जितु सुतै तनु पीड़ीऐ मन महि चलहि विकार ।।

मनुष्य को सदा खाना, पहनना, सवारी, मौज मस्ती व नींद आदि कुदरत के नियमों के अनुसार ही करनी चाहिए और इनका भोग शरीर की मूल जरूरतों को पूरा करने तक ही सीमित रखना चाहिए । सीमा से अधिक रसीले खाने, लिबास, भोग विलास या सेज की नींद के कारण शरीर पीड़ित हो जाता है, मन विकारी हो जाता है । निरोग रहने के लिए मन का विकार-रहित होना उतना ही जरूरी है जितना शरीर का रोग-रहित होना । इसके बारे में एक कथन है :

Worry, hate, anger will effectively stop the action of our digestive processes for hours. Anxiety can send our blood rushing through our arteries, bad news often brings a momentary halt even to our heart and we faint, चिंता, घृणा व क्रोध घंटों तक हमारी पाचन शक्ति को बिल्कुल ही नकारा कर देते हैं । चिंता दिल से शरीर के दूसरे हिस्सों को खून ले जाने वाली हमारी रक्त नाड़ियों में बहुत तेजी ले आती है और बुरी खबर क्षण पल के लिए हमारे दिल की धड़कन को समाप्त कर देती है व हम बेहोश हो जाते हैं । अत: निरोग शरीर उसी को ही कहा जा सकता है जो काम, क्रोध घृणा व व्यर्थ की चिंताओं से मुक्त और दुख क्लेशों से मुक्त व अरोग हो । गुरमत के अनुसार ऐसा शरीर ही वाहिगुरू का निवास स्थान हो

सकता है। मनुष्य का प्रमुख कर्तव्य है कि वह अपने शरीर को इस योग्य बनाये । पर हमारा आज का यह विचार विषय शरीर की बाहयमुखी अरोगता का निर्णय देने तक सीमित रहेगा और इस में हम केवल आज कल, की जा रही नवीन खोज को अपने लेख का आधार बनाएंगे । इस को स्पष्ट रूप में लेडी **एन विगमोर** ने अधिक स्पष्ट किया है । लेडी विगमोर ने अपने निश्चित स्वस्थ सिद्धांत की सिद्धि के लिए केंद्रीय खोजशाला अमरीका के मशहूर शहर बोस्टन के समीप खोली हुई है जिस में भांति भांति के तजुरबों के अतिरिक्त हजारों लाइलाज मरीजों को, उसने अपनी नवीन खोज विधि के अनुसार खोजशाला में रख कर अरोग्य किया है । बल्कि संसार भर में बहुत से देशों में उस के सिद्धांत को अपनाया है और पुरानी व असाध्य बीमारियों के रोगियों पर अजमाया गया जो सफल सिद्ध हुआ है ।

लेडी एन विगमोर ईश्वर के अनुशासन व भय में रहने वाली एक धार्मिक व्यक्तित्व है इसलिए सर्वजन हिताय के महान आदर्श को सामने रखते हुए उसने अपनी समूची खोज को प्रकाशित करके मनुष्य मात्र को इस का लाभ पहुंचाने के प्रयास किये हैं।

लेडी विगमोर का स्वस्थ सिद्धांत इस बात पर आधारित है कि मनुष्य कादिर की कुदरत के अनुशासन में व इसके समीप रह कर ही निरोग रह सकता है । कुदरत से जितना यह दूर जाएगा उतना अधिक रोग ग्रस्त होता जायगा । चाहे यह विचार काफी पुराना है पर एन विगमोर की इस में लाई गई नवीनता समूची कुदरत में से यह बात खोज लेने में है, कि गेहू के हरे पत्तों की हरियाली(Wheat grass Chlorophyll)

ऐसा *आबे हयात*(अमृत) है जो जिंदगी और मौत के बीच लटकते हुए व्यक्तियों को अमर कर देता है बशर्ते कि वे वाहिगुरू की कुदरत पर अपना विश्वास दृढ़ कर लें और कुदरत के भरपूर भंडार में से ऐसे पदार्थ खोज लें जिन का प्रयोग उनके लिए आवश्यक है ।

लेडी एन विगमोर की खोज के आधार पर और उस के द्वारा किये गये तजर्बों के संदर्भ में हम पाठकों के सम्मुख कुछ बातें प्रस्तुत करते हैं जो मनुष्य के शरीर को वाहिगुरू का निवास स्थान बनाने में सहायक हो सकती हैं और जो, लेडी विगमोर के कथनानुसार, मनुष्य की आयु अति दीर्घ, रोग रहित बना देती हैं परंतु यदि वे अपने स्वास्थ्य की देख रेख के साथ ही साथ अपने मन को भी विकारों की मैल और आशाओं व शंकाओं की भटकन से बचा लें तो वे पूर्ण तौर पर अनंदमय व शांत जीवन व्यतीत कर सकते हैं ।

इस लेख में आये संदर्भ, आम करके लेडी एन विगमोर की पुस्तक Why suffer में से लिए गये हैं । इन के विस्तार के लिए पाठक उस पुस्तक का अध्ययन कर सकते हैं जो इस दृष्टिकोण से लाभदायक होगी ।

लेडी विगमोर का विचार है कि शरीर में उत्पन्न होने वाले सारे रोग व पीड़ाएं आदि ईश्वर या ऊपरी शक्ति द्वारा लगाये गये नहीं होते, न ही ईश्वर को यह भाता ही है कि मनुष्य दुखी हो। ये मनुष्य की अज्ञानता, लाप्रवाही या गलत कार्यों व यत्नों का परिणाम ही होते हैं। यदि मनुष्य अपना जीवन कुदरत के नियमों के अनुकूल ढाले और शरीर के भोगों को शरीर की आवश्यकता के अनुसार न अधिक और

न ही कम भोगे तो इस को कोई दुख नहीं लग सकता ।

लेडी विगमोर ने अपनी पुस्तक *क्वाई सफर* में बहुत से ऐसे रोगियों का विस्तार सहित वर्णन किया है जिन की बीमारियां ला-इलाज करार कर दी गई, जो अपने जीवन के बाकी दिन सिसकियों में बिताते हुए मौत की इंतजार कर रहे थे, और उन्हें देश के प्रसिद्ध हस्पतालों में से छुट्टी कर दी गई थी । इन में तीन उच्च स्तर की गायिकाएं भी थीं जो सात साल से गाने बजाने से शांत हो चुकी थीं क्योंकि उन के गले बैठ चुके थे और हाथों की उंगलियां जुड़ जाने के कारण साज बजाने से भी आतुर हो चुकी थीं । उन में से एक जो सारे शरीर में पीड़ा हो जाने के कारण कई महीनों से बिस्तर पर पड़ी हुई थी, इस खोजशाला में लायी गयी। पंद्रह दिनों के अंदर वह अपने पैरों से चलने फिरने लग गई । उस का गला खुल गया और कुछ और दिनों के इलाज के बाद वह फिर संगीत का गायन वादन करने लगी, जिसे बीमारी के कारण वह 7 साल से उसे छोड़ चुकी थी।

इसी प्रकार एक 40-45 वर्ष के व्यक्ति जिस के घुटने व कोहनियों ओर जोड़ों में सूजन रहा करती थी । सख्त दर्द के कारण वह उठने बैठने से आतुर हो चुका था । डाक्टरी इलाज से मायूस हुआ बिस्तर पर पड़ा अंतिम समय की इंतजार में रहता था, इस खोज शाला में कई दिन रहने के पश्चात अपने पैरों चल कर घर वापिस आया।

एक 70 वर्षीय नर्स, जिस के अंदर मेदे पर फोड़े हो चुके थे और कई जगह पर शरीर के बाहर की ओर भी छाले बन कर गहरे घाव बन चुके थे । इन में से एक इंच गहरा घाव उस की

गर्दन के पीछे, एक माथे पर और तीसरा दाई बांह पर थ और इन में से हर समय खून व मवाद बहता रहता था । यह स्त्री जिंदा जी मुर्दा समान थी । डाक्टर जवाब दे चुके थे यहां पहुंच कर लगातार एक मास की सेवा के उपरांत उस के मेदे माथे तथा बांह के घाव बिल्कुल ठीक कर दिये गये और गर्दन वाले के घाव में घाव सूखने की पपड़ी बन गई और वह अति प्रसन्न हो कर यहां से गई ।

खून में शक्कर(शूगर) का एक मरीज, जो 1957 से 1962 तक पांच साल इनसोलीन के टीके लगाता रहा था, की एक दम दशा खराब हो गई । वह बहुत मायूस हो गया । ऐसी दशा में वह लेडी विगमोर की खोजशाला में पहुंचा और यहां के दैनिक क्रियाक्रम के अनुसार दिन बिताने लगा । 21 दिनों के उपरांत उस ने अपने डाक्टर से अपना मेडीकल करवाया तो उस का शरीर बीमारी से मुक्त था । परंतु छः सप्ताह तक वहां और रहने के पश्चात वह खुशी-खुशी घर वापिस आया ।

लेडी विगमोर ने अपनी खोजशाला में कई तजुर्बे करके यह भी सिद्ध किया है कि जिन बच्चों को दी जाने वाली कुदरती खुराक के अलावा गेहूं के हरे पत्तों का रस(*व्हीटग्रास क्लोरोफिल*) दिया जाता रहा, उन की सेहत दूसरे बच्चों के मुकाबले बहुत बढ़िया थी । यह परिणाम उस ने इस रस के 21 दिन के लगातार प्रयोग के पश्चात निकाला और फिर सब बच्चों के लिए इस का प्रयोग लाभदायक करार दिया । कहते हैं कि **कब्ज** सारे रोगों की जड़ है । हमारे डाक्टर हकीम कब्ज को दूर करने के लिए कब्ज कुशा गोलियां, मिक्सचर व दुशांदों आदि का प्रयांग करने

को सलाह देते हैं जो कब्ज को फौरी तौर पर दूर करने के लिए लाभदायक होता है । परंतु जो आदमी कब्ज के पुराने मरीज होते हैं उन के मेदे पर इन दवाओं व रोजाना खाई गयी गैर-कुदरती खुराक, उन के रोग को काटने की बजाय इस को और पक्का करती है और दवाओं से एक बार ठीक हुए मरीज, बार-बार रोगी होते रहते हैं । ऐसी कब्ज से दायमी सिर दर्द तथा बवासीर आदि मर्ज लग जाती हैं । तजर्बों से सिद्ध हुआ है कि दायमुल कब्ज के जिन मरीजों ने लेडी विगमोर के रास्ते को अपनाया, वे सदा के लिए इस तकलीफ से छुटकारा पा गये । लेडी विगमोर का विचार है कि वाहिगुरू ने मनुष्य का शरीर ऐसा बनाया है और इस के अंदर ऐसे तत्व रखे हैं कि यह सदा स्वस्थ रह सकता है । यह बहुत लंबी व निरोग आयु भोग सकता है, बशर्ते कि वाहिगुरू द्वारा हमेशा मिलने वाले प्यार पर भरोसा रखते हुए शरीर को निरोग रखना अपना मुख्य कर्तव्य जान लें और अपनी खुराक व अन्य शारीरिक भोगों को कुदरत के नियमानुसार अनुकूल कर ले । अच्छी सेहत के लिए कड़ी मेहनत की जरूरत होती है । मन को नियंत्रित करके उन सभी चीजों से परहेज करना होता है जो सेहत के लिए हानिकारक हों । उस ने लिखा है:

The human body which exists in an ideal environment and receives, what is required in nourishment, of living foods, is well, while sickness is the result of improper surroundings and illy-chosen foods.

वह मानव शरीर जो आदर्श वातावरण में रहता है और जिस का पालन पोषण जीवितत्वों वाली खुराक से होता है अथवा

जो बासी गली नहीं खाता, वह निरोग रहता है । जबकि दूषित वातावरण में रहने वाला तथा गलत खुराक खाने वाला रोगी रहता है ।

उस का यह विश्वास है कि हर बीमारी का मूल कारण रोगी के शरीर में उस खुराक की कमी का होना है जो सेहत के लिए जरूरी है । ऐसी कमी मनुष्य के शरीर की मशीनरी का संतुलन कायम नहीं होने देती और वह बीमार हो जाता है । फिर जो गोलियां, कैप्सूल व टीके आदि इस कमी को पूरा करने के लिए रोगी को दिये जाते हैं वह भी आम तौर पर अंदाजे के अनुसार ही होते हैं । यदि वह अंदाजे ठीक भी हों, तो भी उस कमी को पूरा करते हुए जिससे वह बीमारी हुई थी, किसी अन्य पक्ष से शरीर का संतुलन बिगाड़ देती हैं और इस तरह एक रोग को दूर करते हुए वह कोई अन्य रोग लगा लेते हैं । इन के मुकाबले में **गेहू के हरे पत्तों के रस, जो दवा नहीं बल्कि एक खुराक है, में प्रसिद्ध घास वैज्ञानिकों की खोज के अनुसार थोड़ी बहुत मात्रा में खुराक के वे सारे तत्व मौजूद होते हैं जो अरोग्य मनुष्य के लिए जरूरी है** । इस के सेवन से शरीर को हर पक्ष से लाभ पहुंचता है ।

लेडी विगमोर का अपनी खोजशाला में किये तजुरबों के आधार पर यह दृढ़ विश्वास है कि मामूली वायु की दर्दो से ले कर कैंसर जैसी भयंकर बीमारी तक का कारण, शरीर को जरूरत की खुराक का न मिलना है और यह बात भी वह बहुत दृढता से कहती है कि रोगी के शरीर को, जो इससे कमी होती है गेंहू के हरे पत्तों का रस दूर कर सकता है । परंतु यह भी जरूरी है कि

रोगी को नित्यप्रति दी जाने वाली खुराक को ऐसे तरीके से बदला जाय कि मरने वाले तत्वों की बजाय उस को जिंदा तत्वों वाले पदार्थ ही दिये जायं । ऐसे तत्व केवल ताजा फलों तथा ताजा सब्जियों में से ही मिल सकते हैं । मसालेदार, तड़के वाली सब्जियों तथा अन्य चटपटे पदार्थ जिन में मास शराब भी शामिल हैं, शरीर को जिंदा तत्व नहीं दे सकते । शरीर को निरोग रखना तथा रोगी के स्वास्थ्य को बहाल करने के लिए नित्य प्रति खाने में वे सारे तत्व होने चाहिए जिन का शरीर के अंदर जरूरी मात्रा में होना, शरीर के रचनाकार द्वारा आवश्यक करार दिया गया है। ऐसी खुराक पर गेहूं के पत्तों का रस सोने पर सुहागे का असर करता है । जो लोग हमेशा जिंदा तत्वों वाली खुराक खाते हैं इस के साथ गेहूं के हरे पत्तों का रस विधि अनुसार प्रयोग करते रहते हैं, उन की बुढ़ापे वाली स्थिति बनती ही नहीं और वे सदा जवान प्रतीत होते हैं, बल्कि बुढापे के चिन्ह सफेद बाल भी उनके नहीं आते । इस बारे में लेडी विगमोर आप बीती बात का वर्णन करती है । वह लिखती है कि जब मैं पचास साल से पार हुई थी तो मेरे दोनों कानों के ऊपर के बाल सफेद होने शुरू हो गये थे । इस से थोड़ा समय पश्चात मैंने गेहूं के हरे पत्तों के रस का सेवन शुरू किया था। तीन महीने बाद अपने एक जानकार को मिली, जिसकी अपनी ब्यूटी पार्लर थी, तो उस ने हंस कर कहा कि आपने अपने बालों को काली मेंहदी कहां से लगवाई है? तुम मेरे पास क्यों नहीं आए । मैं इन को ओर सुंदर बना देता । मुझे कभी ऐसा विचार ही नहीं आया था । जब मैंने शीशे में देखा तो मेरे सिर पर कोई सफेद बाल नहीं रहा था । इसी

प्रकार एक आदमी का केस है जिस का तीस साल पुराना गंजापन कुछ मास तक इस रस का सेवन करने से दूर हो गया था।

जवानी एक बहुत बड़ा तोहफा है । जवान होते हुए मनुष्य अपनी उन कमियों को भी महसूस नहीं होने देता जो गलत प्रकार की खुराक खाने व विषय विकारों में व्यसित होने के कारण उस के शरीर में आ जाती है । पर बुढ़ापे में यह बात संभव नहीं होती । बुढ़ापे में जवान दिखने के लिए मनुष्य को विशेष यत्न करते रहने की जरूरत होती है । बुढ़ापा अपने आप में एक रोग है, पर जब जवानी के समय की कमियां इस से मिल जायं तो इस की संभाल और अधिक यत्नों की मुहताज हो जाया करती है । इन में से सब से आसान व असरदार यत्न नित्य प्रति खुराक पर पूरा पूरा संयम प्राप्त करना और विधि के अनुसार गेंहू के हरे पत्तों के रस का लगातार सेवन करना है । आयुपर्यंत इसका सेवन करते रहना अत्यंत लाभदायक है और ऐसे मनुष्य को कभी रोग नहीं होता, पर बुढ़ापे में तो इन का सेवन और भी अधिक जरूरी है ।

लेडी एन विगमोर द्वारा मनुष्य के लिए जिंदा तत्वों वाली खुराक का बनाया गया कार्यक्रम का उल्लेख करने से पूर्व कुछ और बातें, जिन की ओर उस ने विशेष ध्यान दिलाया है, का वर्णन करना जरूरी है ।

अच्छी सेहत के लिए सब से मुख्य बात आत्मिक या हृदय की शुद्धता है । मलीन हृदय का शरीर के अरोग होने पर बहुत हानीकारक असर होता है । मलीन हृदय काम, क्रोध तथा लोभ

की भावनाएं पैदा करता है और मनुष्य को आशाओं में उलझाये रखता है जिस का समूचे तौर पर सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ता है । गुरू ग्रंथ साहिब में कहा गया है :

**'पाइओ बाल बुधि सुखु रे ।।'**

अर्थात यदि बाल बुद्धि बना लें तो सुखी रहा जा सकता है । बालक को किसी तरह का फिक्र या आशंका नहीं होती । न वह व्यर्थ बातें सोचता है या बेकार के भ्रमों में पड़ता है । बड़े सुख की नींद सोता है । मनुष्य को बालक की तरह चिंतामुक्त जीवन व्यतीत करना चाहिए ।

फिर मानव जीवन का पूर्ण विकास संतुलित होना चाहिए अथवा वह आत्मिक, दिमागी व शारीरिक - तीनों में उन्नति करे तो ही उसका जीवन सुखी हो सकता है ।

इस कड़ी में अच्छा उत्साह जनक विचारों का उठना आता है । विचार या ख्याल अपने आप में एक नगन्य सा अस्तित्व रखते प्रतीत होते हैं । हमारे मनों में हर पल अनेक ख्याल आते और गायब हो जाते हैं । हम इन को बहुत तवज्जो नहीं देते पर एक ख्याल ही बार बार आ कर विश्वास बन जाता है जो कई बार बहुत भावपूर्ण घटना हो निकलता है और सेहत पर बुरा असर डालता है । मन में मंदे ख्याल लाना सेहत के लिए हानिकारक है क्योंकि ऐसे ख्याल मन को निराशा की ओर ले जा कर दुखी करते हैं । हर बुरी सोच, यथा किसी ऐक्सीडेंट हो जाने, दुश्मन के आ जाने या रोग लग जाने की चिंता, हार होने या मारे जाने का डर या किसी सौदे में घाटा होने की चेतावनी मन के लिए असाध्य रोग बन जाता है जो बार बार आ कर शरीर को निढाल

करता है । इन्हें ही व्याधि रोग कहा जाता है । यानी बिना कुछ कारण बने यदि बेकार कल्पना किये जायं और ऐसी कल्पना के भय में अंदर ही अंदर संकुचित होते जाना ऐसा भयानक रोग है कि इस को कोई दवा नहीं लगती है । ऐसा रोगी जिसका रोग मन से पैदा हुआ हो, उस पर कोई दवा असर नहीं करती । कल्पना-रोग की दवा अच्छी कल्पना ही हो सकती है । अत: ऐसे यत्न करने चाहिए कि मंद कल्पना या ख्याल उठे ही नहीं

शरीर निरोग रखने के लिए मनुष्य की खुराक के सारे तत्व जरूरी मात्र के अनुसार संतुलित होने चाहिएं । जब खुराक में किसी तत्व की मात्रा जरूरत से कम हो तो शरीर उस किस्म के रोग से पीड़ित हो जायेगा ।

वर्तमान समय की तहजीब के साथ कुछ ऐसी चीजें हमारी नित्यप्रति के प्रयोग में आ गई हैं और हमारा स्वाद इनके लिए इतना बढ़ चुका है कि हम इनको छोड़ने की सोच ही नहीं सकते हालांकि इन का असर सेहत के लिए बहुत बुरा है । इन में मुख्य वस्तुएं हैं : नमक, सिरका, मसाले, शराब, काफी, चाय, चाकलेट और अन्य चटपटे पदार्थ जो मुंह के स्वाद के लिए और ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए हमारे होटलों में, और उनकी देखा देखी हमारे घरों में प्रवेश कर गये हैं । चाहे शुरू-शुरू में इन से छुटकारा पाना कुछ कठिन प्रतीत होता है पर यदि हम अपने आप पर कुछ नियत्रण करने का अभ्यास करने का प्रयास करें तो धीरे धीरे हमारा स्वाद ही ऐसा बन जायेगा कि हम सहज ही इन का त्याग कर सकेंगे । मिसाल के तौर पर नमक, जो बहुत सी बीमारियों का मूल है, हमारे खाने का अभिन्न अंग बन गया है।

पर यदि हम अपनी हांडी में धीरे धीरे इस का प्रयोग घटाते जायं तो समय पा कर हमारा मन इस ओर से उठ जायेगा । इसी प्रकार सुबह की बैड टी को यदि हम एक गलास गर्म पानी में एक आधा निंबू और एक चमच शहद या गुड़ की(बिना मसाला) राब डाल कर आराम-आराम से रोजाना पीना शुरू कर दें, तो मेदे को स्वस्थ रखने में सहायक होने के इलावा बैड टी की आदत खत्म कर सकता है । मुंह के स्वाद के लिए खाई जाने वाली अन्य वस्तुओं - मिठाई, **पेस्टरी, केक**, बिस्कुट आदि की जगह पर मौसम का ताजा फल सेब, संतरा, अंगूर आम, केला आदि ले सकते हैं जो अच्छी सेहत के लिए अत्यंत लाभदायक हैं । फ्रिजों में रखी हुई बासी वस्तुओं, बहुत ठंडे बरफ के पानी व आईस क्रीम आदि ठंडे पदार्थ मेदे के लिए हानिकारक हैं । सेहत के लिए शरीर की सफाई व स्नान बहुत जरूरी है । शरीर की चमड़ी के अंदर का जहरीला मादा खारिज होता रहता है । यदि इन बारीक छेदों को हम खुला नहीं रखेंगे तो शरीर के अंदर का जहर अंदर ही रह कर इस को रोगी कर देगा । इसलिए शरीर को अच्ठी तरह मल कर रोज धोना अत्यंत जरूरी है । इस बारे में गुरबाणी का फुर्मान है :

**'करि इसनानु सिमरि प्रभु अपना मन तन भए अरोगा'**

परंतु शरीर की सफाई से भी बढ़कर जरूरी पैरों के तलुवों की सफाई है । पैरों के तलुवों के मुसाम अन्य छेदों से सोलह गुणा बड़े रखे गये हैं ताकि जहरीले मादे का बहाव, जो नीचे की ओर ज्यादा होता है, इनके द्वारा शरीर में से खारिज हो सके । अत: पैरों की तलुवों का खंगरी या सख्त ब्रुश से रगड़ कर रोज साफ करना जरूरी है । इस के अलावा शरीर की सारी नाड़ियों का अंत(ज्मतउपदंस) पैरा में है । इसलिए पैरों के तलुवों को हरकत में लाने का लाभ सारी नाड़ियों को **भी पहुंचता** है । कुछ

मिनट बड़े छोटे पत्थर अथवा कंकरों पर नंगे पैर चलना भी इस दृष्टि से सेहत के लिए लाभकारी होता है । इसके अतिरिक्त सुबह सवेरे ओस पड़ी घास पर नंगे पांव चलना भी लाभ देता है । इस संबंध में ही लेडी विगमोर का यह कहना है कि रबड़ के तलुए वाली जूती या बूट हरगिज नहीं पहनने चाहिए क्योंकि पैरों के तलुवों में से निकला हुआ गंदा मादा रबड़ वाले तलुवों में जज़्ब नहीं हो सकता।

## शरीर की कसरत

शरीर की कसरत संबंधी लेडी विगमोर का विचार है कि यह ऐसे नहीं होनी चाहिए कि शरीर में थकावट पैदा करे या दम उखाड़े । हल्की हल्की वर्जिश करनी ठीक तथा जरूरी है । खास कर दिमाग व फेफड़ों में रक्त का दौरा ठीक रखने के लिए गर्दन पर श्वास की कुछ विशेष हरकतें नित्य प्रति सुबह उठने के बाद किये जाने सिफारिश की जाती है । यथा :

(1) गर्दन को सामने की ओर से दायें, फिर पीछे की ओर, फिर बायें व अंत में सामने लाना और इसी प्रकार सामने से बायें को धीरे धीरे घुमाना ।

(2) सिर को थोड़ा दाई ओर झुका कर और निचले ओंठों को ऊपर

के ओंठ पर चढ़ा कर सिर को पीछे ले जाना और छत्त की ओर देखना। इसी प्रकार बाईं ओर झुका कर धीरे धीरे कई बार करना ।

(3) सीधे बैठ कर और कंधों को ऊंचा किये बिना दायें कान को दाये कंधे और बायें को बांये कंधे से लगाना फिर सिर को पीछे ओर आगे की ओर कई बार झुकाना ।

(4) सीधे खड़े हो कर आगे की ओर झुकना और कंधों को घुटनों के साथ धीरे धीरे लगाते हुए सांस बाहर को निकालना, फिर शरीर ऊपर उठाते समय सांस अंदर खींचना, इस प्रकार आराम से कई बार करना । बिस्तरा छोड़ने से पूर्व सीधी टांगें अकड़ा कर पैरों के अगले भाग को दाई ओर से बाई, फिर बाई ओर से दायें लगभग 6 इंच का दायरा बनाते हुए चौदह चौदह बार घुमाने की क्रिया खून का दौरा ठीक करने में सहायक होती है।

लेडी विगमोर का कहना है कि व्यक्ति को कभी भी जीवन में रिटायर हो कर निकम्मे बैठ नहीं जाना चाहिए बल्कि अति बुढापे में भी जीवन का कोई शुगल बनाये रखना चाहिए, व्यस्त रहना शरीर को निरोग रखने का सुनैहरी नियम है ।

जिस तरह व्यस्तता शरीर की तंदरूस्ती के लिए जरूरी है इसी प्रकार ही दिन भर की आवश्यक नींद के अलावा शरीर कई बार आराम की दशा (Relaxation) में चला जाना चाहिए । बढ़िया आराम वही है जब आपका मन भी कुछ न सोचे बल्कि शून्य में पहुंच जाय। इस को आंख मूंद कर जागृत नींद कहा जा सकता है, जब सुरति तो जागृत होती है पर अन्य दिमागी शक्तियां आराम कर रही होती हैं ।

सोने संबंधी वह केवल गाढ़ी नींद को ही नींद मानती हैं। जिस नींद में मन अर्द्ध जागृत अवस्था में रहे उस नींद को त्याग देना ही अच्छा है । लंबे समय के लिए नींद का होना, खास कर पचास साल के ऊपर वालों के लिए जरूरी नहीं । इस की बजाय एक से अधिक बार, रात हो या दिन में सोना अधिक अच्छा है। सुखदाई नींद के लिए जरूरी है कि मेदा व हृदय दोनों शुद्ध हों। बच्चे की तरह बेफिक्र हो कर सोने से ही ऐसी नींद आती है ।

## नित्यप्रति का भोजन

नित्यप्रति का वह भोजन जिसमें जिंदा तत्वों का समावेश हो, को लेडी विगमोर सेहतमंद समझती है। उसका कथन है कि गेहूं के हरे पत्तों की खुराक दैनिक भोजन के साथ मिलकर मनुष्य को केवल निरोग ही नहीं रखती बल्कि जीवन के प्रति निराशावादी हो चुके लोगों को नया जीवन प्रदान कर सकने की सामर्थ्य रखती है । रोगी मनुष्य ने सारी उम्र जो गैर कुदरती खुराक खांई होती है उसका असर हटाने के लिए गेहूं के पत्तों का ताजा रस कुदरत की मदद करता है और इस के साथ सेवन की गई ताजा तत्त्वों वाली खुराक कुदरत को समय प्रदान करती है कि वह अपना काम कर सके । इसलिए कहा गया है सादा खुराक कुदरत की सहायक है । सादा खुराक के पक्ष में कुछ हिदायतें इस प्रकार हैं :

(1) सुबह उठते ही पी जाने वाली बैड टी की बजाय एक गिलास गर्म पानी में  आधा ताजे निंबू का रस और एक चमच शहद या दो चम्मच गुड़ की राब (जिस में कोई मसाला आदि न हो)  हिला कर घूंट घूंट कर पीना ।

(2) सुबह के नाश्ते को विशुद्ध फलों के नाश्ते तक सीमित रखना । हर मौसम का एक या अधिक फल जो भी मिल सकें इतनी मात्रा में खायं कि नाश्ते के बराबर संतुष्टि हो जाय।

(3) दुपैहर के खाने को कच्ची सब्जी, बिना नमक के जरूरत के अनुसार खाना, परंतु ध्यान रहे कि सब्जी या फल दोनों का प्रयोग एक समय पर नहीं करना, सिरका, नमक, निंबू मसाला अचार आदि का प्रयोग नहीं करना । दूध का उपयोग किया जा सकता है ।

(4) रात के लिए मिट्टी की हांडी या लोहे के बर्तन में जो ऊपर से ढका हो, आलू, प्याज, गाजर, मूली, शलगम, चुकंदर आदि काट कर डाल दें और बिना पानी या घी के आधा घंटा स्टोव पर उबालें, फिर ढक्कन खोल कर अधपकी सब्जी पर गोभी(फूल व बंद गोभी) बैगन आदि नरम सब्जियां काट कर डाल दें । मक्की की छल्ली या दानों वाले सिट्टे भी बीच में रखे जा सकते हैं । फिर बंद करके 15-20 मिनट स्टोव पर पकाएं, उतार कर गर्म गर्म मखन व मलाई के संग खायं । यह खाना रात को खाना है ।

(5) गेहूं के हरे पत्तों का रस विशुद्ध या यदि स्वाद बदलना हो तो राब या शहद मिला कर एक छोटा गिलास सुबह

शाम, किसी और खाने  से कम से कम आधे घंटे बाद घूंट घूंट करके सहज सहज पीना जिस से मुंह व गला इस के स्वाद का आनंद ले सकें ।

दुपैहर की कच्ची सब्जी और शाम की सब्जी दाल या रोटी में गेहू के कुछ ताजे हरे पत्ते कुतर कर मिला लिये जांय तो लाभदायक होंगे । उस समय थोड़ा सा पत्तों का रस पी लेना लाभकारी होगा । किसी खाने के साथ पानी नहीं पीना है । इस खाने के साथ मीट, शराब व अन्य चटपटे खानों के लिए कोई स्थान नहीं है ओर न ही इसके साथ कोई दवा-बूटी, गोली-टीके आदि का प्रयोग करने की आज्ञा है ।

कब्जी वाले रोगी को टट्टी हमेशां पैरों के बल बैठकर करनी चाहिए । वलैती सीट ठीक नहीं । गेहूं के पत्तों का रस दो तीन सप्ताह में मेदे को ठीक कर देता है । यदि शुरू में दस्त भी आ जायं तो घबराना नहीं, यह अच्छा लक्षण है ।

## गेंहू के पत्तों का प्रयोग कैसे करें ?

अब हमने देखना है कि गेहूं के पत्तों के रस का क्या गुण है और ये किस तरह तैयार करना है । लेडी विगमोर ने इस संबंध में अनेक जड़ी बूटियों व कई प्रकार के घास व अन्य हरी उपज के तजुरबे किये हैं । कई बूटियों में जहरीले अंश होने के कारण और इस बात की परख कि कौन सी बूटी जहरीली है व कौन सी नहीं, मुश्किल जान कर, उस ने कई बड़े वैज्ञानिकों से विचार

किया और इन सब की सहमति से इस परिणाम पर पहुंची
[illegible]हरीले या गैर जहरीले होने के दृष्टिकोण से जड़ी बूटियों में सभी प्रकार के घास अधिक भरोसे योग्य हैं क्योंकि कोई घास जहरीला नहीं होता । उपरांत घास की अलग अलग देशों में अनंत किस्मों पर तजर्बे करके उस को यह सिद्ध हुआ कि **सब तरह के घास में से, गेहूं की घास ही ऐसी है जिस की हरियाली में सभी जानी पहचानी 103 धातुओं के अंश मौजूद हैं और जो शरीर की सारी जरूरतों को थोड़ी या अधिक मात्रा में पूरा करती है** । यह बात उस ने अलग-अलग श्रेणियों के शरीरों में प्रयोग करके अजमाई और अंत में कई वैज्ञानिकों की संमति से यह परिणाम निकाला कि **गेंहू के ताजे पत्तों का तत्व मनुष्य के रक्त में सीधा और तत्काल असर करने में अधिक समर्थ है।** ताजा प्राप्त हरियाली में सारी धातुएं-विटामिन आदि लगभग उसी मात्रा में पाये जाते हैं जिस में यह एक तंदरुस्त मनुष्य के खून में होते हें । इसीलिए इस का एक रोगी को निरोग करने में बड़ा महत्वपूर्ण योगदान है बशर्ते कि उस रोगी की खुराक सादा व जिंदा तत्वों वाली रहे । गेहूं दूसरे अनाजों की तुलना में विशेष इसलिए भी है कि गेहू खाने वाले लोग चावल, मक्की, बाजरा आदि अनाज खाने वालों की तुलना में अधिक शक्तिशाली, हौंसले वाले व होशियार होते हैं । फिर उस ने गेहूं के पौधे की, अलग अलग आयु वाले पत्तों का मुकाबला करके यह सिद्ध कर दिया है कि सब से अधिक असर गेहूं के उन पत्तों का होता है जो नयी उगी गेहूं की पौध के गांठ पकड़ जाने से पहले, जब वह पांच छः इंच का ही हो,

और जिस पर सूर्य की धूप सीधी न पड़ी हो, अथवा जो छाया में, पर प्रकाश में पला हो, काट लिये गये हों । एक और बात जो उसने खोज कर निकाली, वह यह थी कि गेहूं के सारे जिंदा तत्व रस निकालने से केवल तीन घंटे तक ही जीवित दशा में रहते हैं, उसके पश्चात ये तत्व नाश हो जाते हैं । फिर यह रस, चाहे देखने में सही दिखता है, लाभकारी नहीं रहता । गेहूं के पत्तों की वही खुराक उपयोगी व हितकारी है जो अधिक से अधिक दो-तीन घंटे के भीतर पी ली जाय । इस प्रयोजन हेतु आवश्यकतानुसार छाया में रखे खोखों या गमलों में हर रोज गेहूं बीजते रहना चाहिए । छाया में उगाई गई गेहूं धूप में पली गेहूं से अधिक उपयोगी तत्वों वाली होती है । छाया में रखी गेहूं की पौध बढ़ता भी बहुत जल्दी है । एक बार की खुराक के लिए तीन औंस या डेढ छटांक हरे ताजे पत्ते काफी हैं । इन का रस निकाल कर इस में थोड़ा पानी मिला कर गिलास जितना पानी (रस सहित) बन जाय । पहले दिन बीजी गई गेहूं 15 दिन बाद उखाड़ कर, धो कर इस का रस निकालना चाहिए और खाली हुए खोखे में गेहूं फिर बीज देनी चाहिए । इस प्रकार दूसरे दिन बीजी गेहूं का रस, दूसरे दिन, तीसरे दिन वाली का तीसरे दिन, व इस तरह आगे से आगे प्रयोग किये जाना चाहिए । 15 से 20 ऐसे खोखे गेहूं के पत्तों का रस लगातार पीते रहना चाहिए । इस तरह यह कोर्स सफल हो सकता है । इस क्रिया में केवल 20-30 मिनट का ही समय लगता है । खुले छायादार स्थान पर दो ओर जाली व दीवारों में छोटी-छोटी क्यारियों में गेहूं की पौध लगाना भी ठीक है । हो सकता है कि पहले-पहल इस रस का ज़ायका

अच्छा न लगे । ऐसी दशा में पानी की जगह पर चम्मच शहद, एक समय की खुराक में डाल लेना चाहिए या पत्तों का रस निकालते समय इस में पुदीने के कुछ पत्ते या लहसून की तुरी मिला लेनी ठीक है । कई लोग यह रस निकालने की जगह पर पत्ते कुतर कर दाल या सलाद में मिला लेते हैं इस से खाने का स्वाद नहीं बदलता है । पर इस को बासा करके नहीं पीना और इस के साथ अपनी नित्य प्रति की दूसरी खुराक में केवल जिंदा अंश वाली वस्तुओं को ही शामिल करना है । चटपटी वस्तुओं का सेवन नहीं करना, और न ही फल व सब्जी एक ही समय पर खाने हैं ।

इस रस का लगातार दो समय सेवन करना रोगी के लिए लाभकारी है । फिर इसके सेवन करने से कोई हानि(Side effect) नहीं होती बल्कि यह बहुत बढ़िया खुराक है जो कम से कम 21 दिन सेवन करने से अपना असर दिखा देती है । यदि इस प्रकार की गेहूं की पौध के कुछ ताजे पत्ते काट कर सब्जी की (कच्ची या पकी) प्लेट में सलाद के तौर पर शामिल कर लिए जायं तो रोटी पकाते समय आटे में गूंथ लिये जायं, तो भी वे लाभदायक होते हैं । पर फलों की प्लेट में ये पत्ते प्रयोग नहीं करने चाहिएं । पत्तों का रस तो तीन घंटे से अधिक समय तक बचा कर रखना किसी दशा में भी उचित नहीं । यदि आवश्यक हो तो ताजा कटे हुए पत्ते फ्रिज में अधिक से अधिक सात दिन तक जिंदा अथवा सेवन करने योग्य रह सकते हैं - ऐसी दशा में रस नहीं निकालना चाहिए और पत्ते ही संभल कर रखने चाहिएं, पर सात दिन से अधिक समय तक नहीं ।

लेडी विगमोर का दावा है कि गेहूं के हरे पत्तों का ताजा रस और जिंदा तत्वों वाली खुराक कुछ समय लगातार प्रयोग करने से और मुर्दा तत्वों वाली खुराक छोड़ देने से कैंसर जैसे भयानक व पुराने रोगों से भी छुटकारा हो जाता है । बुढ़ापे से दबे व्यक्ति फिर जवानी की मौज बहार ले सकते हैं । कैंसर के एक केस के बारे में वह अपनी पुस्तक में लिखती है कि एक 65 वर्षीय व्यक्ति जिस 14 साल से मुंह व गर्दन का कैंसर था । वह एक्सरे, रेडियम आदि जैसे कई किस्म के इलाज करवा चुका था। उसका जबाड़ा भी कट चुका था । उसे पानी जैसी पतली खुराक एक नाली के द्वारा मेदे में दी जाती थी । डाक्टरों ने उसके निरोग होने की आशा छोड़ दी थी । 29 सितम्बर को इस के आश्रम में उसे लाया गया । उस से दूर से ही बदबू आती थी । लेडी विगमोर ने पहले दिन ही दो घंटों के अंतराल पर उस को चार गिलास पत्तों की पट्टी बांधी गई जिसे दो-दो घंटे के बाद बदला गया । एक सप्ताह के पश्चात घाव बहने बंद हो गये । तीसरे सप्ताह के पश्चात उस की जुबान खुल गई और वह बोलने लग गया । चौथे सप्ताह तक गर्दन के कई साल पुराने घाव भर गये । 26 नवंबर को वह आश्रम में से छुट्टी लेकर चला गया । कुछ मास के उपरांत वह लेडी विगमोर का धन्यवाद करने को आया - वह बिल्कुल तंदरुस्त था और बाकायदा अपना काम कर रहा था ।

एक बार एक स्त्री अपने पति को लेडी विगमोर के पास लाई जिस की चमड़ी सफेद चाक की तरह सफेद हो चुकी थी । मानो उस के खून में लाल कीटाणु खत्म ही हो चुके थे । उस

को बोस्टन के बड़े हस्पतालों ने ला-इलाज ल्यूकीमिया का पुराना मरीज करार दे कर यह कहते हुए छुट्टी कर दी कि उस का बचना संभव नहीं । उन्होंने कहा कि बहुत ध्यान से दवा दारू करने के बावजूद भी वह अधिक से अधिक एक साल और जिंदा रह सकेगी । लेडी विगमोर ने उस को उपरोक्तानुसार, सदा जिंदा तत्वों वाली खुराक व ताजा निकाला हुआ गेहूं के पत्तों का रस, लगातार देने की सलाह दे कर वापिस भेज दिया । वह घर जा कर हिदायत के अनुसार खुराक व रस लेता रहा और छः मास के बाद लेडी विगमोर के आश्रम में उसे बधाई देने आया कि उस के बताये गेहूं के हरे पत्तों के ताजा रस ने उस को छः मास के भीतर फिर से अपनी डयूटी पर तैनात कर दिया है । उस ने बताया कि बोस्टन हस्पताल के डाक्टर, जिन्होंने उसको लाइलाज जान कर छुट्टी कर दी थी, पूरी तरह चैक अप करके उस को पूर्ण तौर पर ल्यूकीमिया से मुक्त करार कर दिया है और वे उस के इस तरह अरोग हो जाने पर बहुत हैरान भी थे ।

लेडी विगमोर के पास आई एक चिट्ठी में एक व्यक्ति ने लिखा ''मेरा बाप जो आज से दो मास पहले गली की दूसरी छोर भी नहीं देख सकता था आज बाकायदा अखबार पढ़ता है । यह कृपा गेहूं के पत्तों के ताजे रस व सादा खुराक की है जिस ने दो महीनों में उस को फिर से आंखें दे दीं । ऐसे हजारों पत्रों की अनेकों फाइलें लेडी विगमोर के दफतर में लिखी पड़ी हैं । चाहे कई लोगों ने इस रस को किसी बीमारी विशेष के कारण लेना आरंभ किया था पर वे यह देख कर हैरान थे कि उन के कई पुराने छोटे-मोटे रोग जिन को उन्होंने शरीर का अभिन्न भाग

ही मान लिया था, वह भी अपने आप दूर हो गये थे । यह सब उस रस के सेवन से ही हुआ था । गेहूं के ताजे पत्तों को बारीक पीस कर बनाई हुई पुलटस फोड़े फिंसियों, घावों तथा छालों के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध हुई है । इसलिए लेडी विगमोर सिफारिश करती है कि गेहूं के पत्तों का रस पीने के साथ साथ यदि इनकी पुलटस बना कर भी घावों पर लगाई जाय तो घाव या फोड़े बहुत जल्दी ठीक होते हैं और इन पर ताजा मांस आ जाता है ।

लेडी विगमोर ने गेहूं के पत्तों के ताजे रस का शरीर पर प्रभावकारी होना बताया है । खोजी डाक्टरों की राय है कि हर मनुष्य को कम से कम 200 ग्राम या एक औंस प्रोटीन की रोजाना जरूरत है जो कम से कम साढ़े तीन औंस मीट खाने से प्राप्त होती है । प्राटीन की इस मात्रा को मीट के अतिरिक्त मच्छी, अंडे की जर्दी, दूध, क्रीम आदि से भी प्राप्त किया जाता है । *लेडी विगमोर को अनुभवों से सिद्ध हुआ है कि शरीर की प्रोटीन की रोजाना की आवश्यकता गेहूं के हरे पत्तों के ताजा रस के एक बड़े चम्मच से पूरी हो जाती है ।*

## आत्म चिंतन

लेडी एन विगमोर का कहना है कि जब कभी किसी दृष्टि से उस को कोई बात न सूझे तो वह कितना कितना समय सोचती रहती है तो वह अंततः ईश्वर के आगे प्रार्थना करती है कि हे मेरे प्रभु मुझे सुमति प्रदान कर और मेरी रहनुमाई कर ।

ऐसा न हो कि मैं कोई गलती कर बैठूं जिस से किसी को तकलीफ पहुंचे । वह लिखती है कि उस की शुद्ध हृदय से की गई अरदास सुनी जाती है और उसकी दुविधा अपने आप हल हो जाती है । कई बार उस को किसी वस्तु की बहुत जरूरत होती है, जिस को प्राप्त करने का उसके पास कोई साधन नहीं होता, तो ईश्वर बहुत गुप्त व हैरानकुन साधन बना देता है जिससे उसकी आवश्यकता पूरी हो जाती है । हर मुश्किल के समय ईश्वर उस की मदद के लिए सामने आ जाता है । अतः वह यही समझती है कि वह जो कुछ कर रही थी या जिस वस्तु की कमी पूरी करवाने की उस को जरूरत होती है, वह किसी निजी गर्ज के लिए नहीं थी होती बल्कि जनता की भलाई के लिए हुआ करती थी । उसका यह दृढ़ विश्वास बन चुका था कि खुदगर्जी त्याग कर लोकहित के लिए किये गये काम को प्रभु अपना निजी काम समझता है ओर ऐसे लोगों को प्रभु गर्म स्तंभों में से निकल कर भी सहायता करता है । परंतु वह उसी को मदद करता है जो स्वयं अपनी मदद करता है । यदी प्रयास न करे बल्कि बैठा सोचता ही जाय तो खाली सूखी अरदास करने से तो वाहिगुरू अर्थात ईश्वर भी उसकी मदद भला क्यों करेगा ?

**काहे रे मन चितवहि उदमु, जा आहर हरि जीउ परिआ ।।**

अर्थात मनुष्य का काम केवल चिंतन करना ही नहीं बल्कि प्रयास करना भी है जिसका प्रावधान प्रभु ने स्वयं किया हुआ है । रोगियों के रोग काटने वाला तो प्रभु स्वयं है, पर वह मनुष्य से प्रभु द्वारा प्रदत्त बल व बुद्धि के लिए यत्न करने की आशा

करता है । यदि कोई उस की बड़ी सामर्थ्य पर भरोसा रखते हुए प्रयास करता है तो उसको वह मुक्ति दिलाता है । लेडी विगमोर लिखती है : Experience through the years has demonstrated that prayer alone, where the body has been allowed to disintegrate will not be answered in the shape of renewed health unless the one who prays, cooperates physically by supplying what the body needs. कई वर्षों के अनुभव से सिद्ध हुआ है कि जब मनुष्य ने अपनी गल्तियों से अपने शरीर को रोगी कर लिया हो तो केवल अरदास या प्रार्थना उस को अरोग्य नहीं कर सकती जब तक अरदास करने वाला शरीर को जरूरी खुराक आदि दे कर इस को स्वस्थ बनाने के लिए व्यवहारिक सहयोग नहीं करता है ।

लेडी विगमोर इस विश्वास से दुखियों की सेवा के लिए हमेशा तत्पर रहती थी और यही बात वह अपने आश्रम में आये रोगियों को समझाती थी कि वाहिगुरू पर भरोसा रखते हुए उस की सृजित कुदरत के अनुकूल अपना जीवन व्यतीत करो तो वाहिगुरू स्वयं आपके रोग काटेगा । उसका वाहिगुरू की कृपा पर विश्वास था और यही विश्वास वह रोगियों व अन्य लोगों का बना देखना चाहती थी । यही उसकी सफलता का राज़ था ।

अर्थात सारे मनुष्य जिन्होंने अपनी लाप्रवाही या अज्ञानता से शरीर को रोगी बना लिया होता है, के लिए जरूरी है कि वे अपने रहन सहन के तरीकों को बदले और अपना जीवन वाहिगुरू के निश्चित विधान व अनुशासन में व्यतीत करें तो ही वाहिगुरू के लिए उन की अरदास व प्रार्थनाएं सुन पाना

संभव होगा, और तो ही वाहिगुरू हमारे ऊपर कृपा दृष्टि करके हमें पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करेगा ।

सृजनहार प्रभु ने हमें हमारी मर्जी के अनुसार चलने की छूट दी हुई है जिस के कारण वह हमें मजबूर नहीं करना चाहता कि हम शुद्ध खाना खायं, निर्मल पानी पीवें या स्वच्छ हवा का सेवन करें (यह चिंतन हमें स्वयं करना चाहिए कि हमारे लिए किस चीज का इस्तेमाल करना लाभदायक होगा)। प्रभु निरोग स्वस्थ्य के लिए की गई अरदास को हमेशा सुनता है बशर्ते कि अरदास करने वाला अपने शरीर(जो आत्मा का निवास स्थान है) को ऐसी खुराक दे जो इस के लिए जरूरी है तो वाहिगुरू उस को सेहत प्रदान करेगा । वाहिगुरू ने आपके लिए थाल परोस कर नहीं रखे हुए । वह आपसे यह उम्मीद करता है कि आप हर प्राप्ति के लिए श्रम करोगे और अपनी राह में आई कठिनाइयों पर मर्दों की तरह विजय प्राप्त करोगे ।

## डर वहम की बीमारी

लेडी विगमोर का यह भी कथन है कि 90 फीसदी रोग मन के वहम व भय से उत्पन्न होते हैं । जब मन छूत वाली बीमारी आदि के भय से या कोई और भ्रम लग जाने से डोल जाय तो बिना रोग के ही मनुष्य रोगी हो जाता है । 1820 के अंत में अकाली सिंघों ने गुरद्वारों पर कब्जे करने आरंभ कर दिये । उन दिनों में गुरद्वारा पंजा साहिब का महंत

मिठा सिंघ अमृतसर आया । इतिफाक से उस दिन बहुत से अकाली बावर्दी श्री अकाल तख्त साहिब पर एकत्र हुए थे । मिठा सिंघ के मन पर गुरद्वारा पंजा साहिब का कब्जा हो जाने के फिक्र और अकालियों के चेहरों का इतना भय बैठा कि वह वापिस पंजा साहिब पहुंच कर इस दहशत से ही बिस्तर पर पड़ गया । डाक्टरों ने बहुत कहा कि उस को कोई बीमारी नहीं थी पर वह अपने मन के भय से ही कुछ दिनों बाद मर गया । हालांकि उस समय तक पंजा साहिब गुरद्वारे के कब्जे की सिंखों में चर्चा ही नहीं छिड़ी थी । इस प्रकार की बिना कारण, भय से मौतें हो जाने की बहुत सी मिसालें हैं । मजबूत मन को सहज ही रोग नहीं लगता। वहम तथा डर, रोग के मुख्य कारण हैं ।

एक बार एक स्त्री वहम की मरीज ननकाण साहिब गुरद्वारे के हस्पताल में इलाज के लिए आई । डाक्टरों ने उसकी अच्छी तरह जांच की और कहा कि उस को कोई रोग नहीं था । पर वह दिनो दिन कमजोर होती गयी । यहां तक कि बिस्तर से उठना भी कठिन हो गया । हमने उस को सिवल हस्पताल के डाक्टर को दिखलाया । उस ने उस को रोग रहित बताया। हमें पता चला कि उस के बीमार होने से कई दिन पूर्व उसके घर में एक रमता साधू आया था और उस को ऊन का बना फूल दे गया था । वह फूल उससे गुम हो गया था । बस हमें उसके रोग की पहचान हो गयी । हमने एक आदमी को नाटक करने के लिए तैयार किया । वह सुबह चार बजे सिर के केश खोल कर गले में कफनी

डाले अलख निरंजन  कहते हुए उस के बरामदे में आ गया जहां पर उसका बिस्तर लगा था । हमने आंगन का गेट उसके आने के लिए रात को खोल दिया था । उस ने बिस्तर के पास पहुंचते ही कहना शुरू कर दिया, ऐ लड़की ! देखा न स्वाद हमारे द्वारा दिया हुआ फूल गंवाने का ? हमें फिर तरस आ गया है तुझ पर ले, हम तुझे और फूल देते हैं । इस क़ो गुम नहीं करना और पति की सेवा करना, वरना बहुत दुख पावोगी । एसे कहते हुए एक ऊन का फूल बिस्तर पर फेंकते हुए वह गया, और वहां से कूच कर गया। फूल की बात सुनते ही बीमार औरत तुरंत बिस्तर से उठी और, 'साईं जी मुझे माफ कर दो', पुकारती हुए बनावटी साईं जी के पीछे तेजी से गेट तक गई । पर साईं जी तो एक तरफ हो गये थे। वह औरत जो इस से पहले बिस्तर से उठ नहीं सकती थी, गेट से वापिस आते ही अपने पति से कहने लगी, 'सरदार जी, उठो स्नान करो, मैं नलका चला देती हूं । मैं भी स्नान कर लूं । फिर हम प्रशाद ले कर गुरद्वारे जायंगे । इस तरह उस औरत को, केवल वहम की बीमारी थी एक नये वहम ने राजी कर दिया और अगले पल वह गाड़ी पकड़ कर अपने घर चली गई । यह एक अरोग मनुष्य को डर या वहम के कारण रोग लग जाने की आंखों देखी घटना है ।

मेरा प्रभु अंतरि बैठा वेखै ।।

इस से लेडी विगमोर के इस कथन की पुष्टि होती है कि 90 फी सदी रोग मन के वहम व भय से पैदा होते हैं । ऐसे रोगों से बचने के लिए मन के मजबूत होने की जरूरत

होती है । ऐसी मजबूती वाहिगुरू की सामर्थ्य व उस के सदा अंग संग होने पर विश्वास रखने से बनती है और ऐसे मनुष्य फिर वहमों भ्रमों का शिकार नहीं होते । गुरू का शबद ही ऐसा विश्वास बांधता है । इसके बारे में गुरू जी कहते हैं :

**फूटो आंडा भरम का मनहि भइिओ परगासु ।।**
**काटी बेरी पगह ते गुरि कीनी बंदि खलासु ।।**

विश्वास एक महान शक्ति है । जो लोग वाहिगुरू की सहायता पर दृढ़ भरोसा रखते हुए अपने शरीर को निरोग रखने के यत्न में लगे रहते हैं और अपने खान-पान व शरीर के अन्य सारे भागों को कादिर की कुदरत के बंधान के अनुकूल रखते हुए हमेशा यह याद रखते हैं कि

**बाबा होरु खणा खुसी खुआरु ।।**
**जितु खाधै तनु पीड़ीऔ मन महि चलहि विकार ।।**

वे इस शरीर को सचमुच ही वाहिगुरू का निवास स्थान बना लेते हैं । उन को ही अंदर बैठा प्रभु सही रूप में दिखलाई देता है और वही फिर कह सकते हैं **मेरा प्रभु अंतरि बैठा वेखै ।।**

## *टी. वी. से खतरा*

लेडी विगमोर हमारा ध्यान एक और बात की ओर दिलाती है, वह है वर्तमान काल की वैज्ञानिक खोज की देन *टैलीविज़न।* विदेशों में तो यह घर-घर में प्रवेश कर चुका है और हमारे देश में भी इसका प्रवेश जोरों पर है । इस बारे में साइंसदानों की राय

है कि चूंकि इस यंत्र में एक्सरे टयूबों का प्रयोग होता है, अत: इसके दर्शकों व आपरेटरों को कैंसर के रोग के मरीज बना देने की बड़ी संभवना है । डाक्टर एमल गरब रेडीएशन का संसार प्रसिद्ध विद्वान माना गया है और उस की अपनी मौत एक्सरे से पैदा हुए कैंसर से हुई । उसने अपनी मृत्यु के समय ये शबद कहे थे : हर घर में टी. वी. सैटों से खतरनाक रेडीएशन की इंतजार हो रही है । यह रेडीएशन दर्शक के शरीर में कैंसर पैदा कर के उस की मौत को निमंत्रण दे रहा होता है । इसलिए यह खतरनाक समझा गया है । एक्सरे रेडीऐशन अदृष्य वस्तु है । इसके पड़ने से न तो कुछ महसूस होता है और न इस का कोई स्वाद, आवाज या गंध ही आती है । कोई नहीं कह सकता कि टी.वी. सैटों से निकलने वाली रेडीऐशन से मनुष्य के अंदर कितने समय में घातक रोग पैदा हो जावेगा । मां बनने वाली स्त्री जो टी.वी. देखती है, के पेट में बच्चे पर इस का घातक असर संभव है । लेडी विगमोर ने टी.वी. रेडीएशन के घातक असर से बचने के लिए भी गेहूं के हरे पत्तों के लाभकारी प्रभाव का वर्णन अपनी पुस्तक में किया है । पर हम इस विषय पर संसार प्रसिद्ध वैज्ञानिकों की राय प्रकट करके टी.वी. के प्रेमियों को इस खतरे से आगाह कर रहे हैं ।

लेडी विगमोर प्लास्टिक के बर्तनों में खाने पीने के पदार्थों के रखने के खतरों से भी आगाह करती है । ये बर्तन गर्मी व सर्दी के प्रभावों को स्वीकार करके, इन में रखे हुए पदार्थों पर रासायनिक प्रभाव डालते हुए इन का स्वाद, गंध व रूप बिगाड़ते हैं। ऐसे पदार्था का प्रयोग करना सेहत के लिए बहुत हानिकारक है । इसलिए प्लास्टिक के बर्तनों में खान

पान की वस्तुएं बिल्कुल नहीं रखनी चाहिएं ।

गेहूं के पत्तों के ताजा रस के संबंध में यह जान लेना जरूरी है कि ये किसी बीमारी की दवा नहीं, न ही इस को दवा समझ कर पीना ही चाहिए । यह एक अति उत्तम संपूर्ण खुराक है जिस में प्रोटीन, विटामिन आदि सारे तत्व जो शरीर के लिए जरूरी होते हैं मौजूद हैं और इसलिए यह शरीर के अंदर आई हर कमी को किसी सीमा तक पूरा करती है ओर शरीर को शक्ति प्रदान करती है । क्योंकि हर रोग शरीर में आई किसी न किसी कमी के कारण ही लगता है और यह रस उस कमी को दूर करता है, इसलिए हर रोगी को यह बतौर एक बढ़िया खुराक दिया जाना लाभदायक है । फिर क्योंकि यह रस समूचे तौर पर शरीर को सेहतमंद रखने वाले शरीर के अंदर के सारे तत्वों को शक्ति प्रदान करता है इसलिए शरीर के रोगों का सामना करने के लिए सामर्थ्यवान हो कर, रोग वाली स्थिति को दबा सकने के योग्य हो जाता है । इस रस का शरीर पर बहुत जल्द असर होने का कारण भी यही है कि इसके तत्व स्वस्थ शरीर के अंदर के तत्वों के अनुकूल होने के कारण शरीर पर सीधा असर करते हैं ।

परंतु जिस तरह डाक्टरी दवाइयों द्वारा रोगी के लिए कई तरह का परहेज़ जरूरी होता है, इस रस के सेवन का पूरा लाभ तो ही हो सकता है यदि मनुष्य अपनी नित्यप्रति की खुराक में वे सारे संयम करे जिनका वर्णन पहले किया जा चुका है । खास कर वर्जित वस्तुओं - यथा शराब आदि नशे, मीट, चाय, काफी, अचार व मसालेदार चटपटे पदार्थ व छोंके वाली दाल सब्जी आदि का सेवन बिल्कुल न करे । नमक का प्रयोग भी कम से कम होना चाहिए । फ्रिजों में रखी गयी बासी व अति ठंडी वस्तुओं का भी परहेज करना चाहिए ।



# सिक्ख मिशनरी कालेज का उद्देश्य

हम सिक्ख है ! इसलिये यह जरूरी है कि हमें सिक्खी असूलो का पता हो गुरुवाणी के अर्थभाव और सिक्ख इतिहास की जानकारी सिक्ख रहित मार्यादा के उसूल, सिक्ख फिलासिफी, सिक्ख सभ्याचार के बारे में जानकारी होना आवश्यक है। अगर सिक्ख इसके प्रति जागरूक नही है। तो हम आपने आप को सिक्ख कैसे कहलवा सकते है ? पाठ हम करते जा रहे है और कोई हमसे वाणी की तुक का अर्थ पूछ ले तब हम जवाब देने के काबिल नही है। हमारे लिये यह कितनी शर्मनाक बात होगी। दस गुरू साहेबान और पुरातन गुरुसिक्खों के इतिहास के बारे में हमें जानकारी होना जरूरी है। अगर हम गूढ इतिहास नही जानते तब हम दूसरो को कैसे बता सकते है कि हम कितनी जायदाद के मालिक है। सिक्ख रहित मार्यादा के असूल कौन से है। इस बारे में भी हम अज्ञानता में है। घर में पाठ रखना हो या जीवन का कोई संस्कार करना हो गुरुमत हमको क्या प्रेरणा करती है ? इस बारे में जानने के लिये ग्रन्थी सिंहो से या दूसरे ज्ञानी पुरुषो पर निर्भर होना पड़ता है। पर क्या सिक्ख होते हुये ऐसे असूलो के बारे में जानकारी होना जरूरी नहीं।

आज हम देखते है कि हमारे अन्दर जो कमजोरियां आ रही है उनका मूल कारण है कि हमनें सिक्खी के बारे जागरूकता प्राप्त करने की जिम्मेदारी नही समझी अगर हमें गुरु की सिक्खी के बारे मे पता होगा तब हम अपने नौजवानो को जो अनजाने में दाढ़ी केशो की बेज्जती करते है। नशा कर रहे है, देहधारी गुरू को मान रहे है उनको गुरुवाणी के असूल दृढ करा के खून से भीगा अपना गूढ इतिहास सुना कर अपनी तरफ प्रेरित कर सकते है। अगर नौजवान आज सिक्खी से बागी हो रहे है। तब इसमें उन बेचारों का क्या दोष ? दोष तो हमारा अपना

है। हमारे प्रचारको का है। हमारे जो आगे लगे है उनका है जो ऐसे नौजवानो को सिक्खी की दात दे ही नही सके।

आज कल ना तो सिक्खी मातापिता को घर से मिल रही है (क्योंकि मातापिता स्वयं ही सिक्खी से दूर हो गये है। और बुरी संगत में फँसे कर बेकार कर्म कर रहे है। ) और ना ही सिक्खी खालसा स्कूलो कालेजो में मिल सकती है। क्योंकि किसी किसी स्कूल कालेज को छोड़कर सिक्खी बारे जागरूक करने का प्रबन्ध कर ही नही सके या किया ही नही। जैसे पहले खालसा कालेज स्कूलो में होता था। गुरूद्वारो में सिक्खी दात मिलनी चाहिये थी क्योकि गुरुद्वारें बने ही सिक्खी प्रचार करने के लिये है। पर आज गुरूद्वारों में फैली हुयी राजनीति पार्टीबाजी की भूख पैसे की भी लड़ाई नौजवानों के रास्ते में रूकावट बनी हुयी है। जिस कारण वह गुरूद्वारों में हो रहे धर्मप्रचार का असर कबूल नही कर पा रहे। फिर जो प्रचारक अपने धर्म स्थानों में जमा रक्खे है उनमें से बहुत ज्यादा अनुपात में अनपढ़ है। अगर हमारे बहुत से प्रचारकों की ना अच्छी तालीम हो और ना धर्म के क्षेत्र में पूरा ज्ञान रखते हो, ना ही अमली जीवन रखते हो, ना ऊँची स्वच्छ मिशनरी स्प्रिट हो तब हम कैसे आशा कर सकते है कि नौजवानों के ऊपर अच्छा प्रभाव डाल सकेगे।सच तो यह है कि प्रचारक का क्षेत्र केवल मात्र पैसा कमाने का एक मात्र साधन बना कर रख दिया गया है। और प्रचार का असल मकसद खत्म होता जा रहा है।

जब हम दूसरे धर्मो ईसाई मत, इस्लाम मत आदि के तरफ देखते है तब उनके प्रचारक तथा प्रचारक पैदा करने वाली संस्थाये देख कर हैरान हो जाते है। कि कैसे उन्होने ग्यारह ग्यारह वर्ष लगाकर लाखो की गिन्ती में प्रचारक तैयार किये है। और प्रचार के मैदान में उन्हे पूरी तरह ज्ञान दिया है। पर जब हम अपने प्रचारकों की तरफ देखते है तो रोने जैसे हो जाते है। कि हमारे प्रबन्धको ने प्रचारकों की तैयारी के लिये कोई ऊँचे लेबल के योग्य मिशनरी कालेज नही खोला

जहाँ प्रचारको को सिक्ख धर्म की पूरी विद्या दे के पूर्ण करके प्रचार के क्षेत्र में भेजा जा सके योग्य प्रचारको की कमी के कारण हमारा धर्म जो दुनिया में सबसे अच्छा और अलौकिक धर्म है। जो हर देश प्रदेश में बिना किसी जात पात ऊँच नीच, अमीरी, गरीबी, स्त्री पुरूष, रंगरूप, आदि के भेदभाव के प्रचार किया जा सकता है। संसार में तो क्या पंजाब में भी सही तरह से प्रचार नही किया जा सका।

उपरोक्त कमी को महसूस करते हुये सिक्ख मिशनरी कालेज आरम्भ किया गया है जिस में दो सालां सिक्ख मिशनरी कोर्स पत्राचार के द्वारा करवाने का प्रबंन्ध किया गया है। पढ़े लिखे नौजवान यह दो साला सिक्ख मिशनरी कोर्स करने के बाद सिक्ख मिशनरी के तौर पर काम करेगे। यह गुरूमत प्रचारक अपने कामकाज करते हुये प्रचार का काम साथ-साथ बिना किसी तनख्वाह, सेवा फल आदि के करेगे। घर बैठे इस कोर्स को करने के लिये दो रूपये की डाक टिकट भेज कर प्रासपैक्टस मंगाये।

पता

# सिक्ख मशनरी कालेज (रजि.)

1051 कूचा 14, फील्डगंज, लुधियाना - 8